

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

1 ноября 2024 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	3,74	2,02	16,68	99,68	0,40
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	3,73	3,01	15,07	101,89	0,64
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	27/6	2,11	5,34	14,57	116,01	0,00
<b>Итого</b>			<b>363</b>	<b>9,58</b>	<b>10,37</b>	<b>46,32</b>	<b>317,58</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		* МАНДАРИН (* мандарин)	145	1,16	0,29	10,88	55,10	55,10
<b>Итого</b>			<b>145</b>	<b>1,16</b>	<b>0,29</b>	<b>10,88</b>	<b>55,10</b>	<b>55,10</b>
<b>Обед</b>								
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	150/25	6,66	6,26	9,57	122,07	0,69
1996	300	РЫБА МИНТАЙ(ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (*рыба минтай филе, * лук репчатый, * морковь, * соль йодированная)	80	18,83	0,87	0,45	91,22	0,38
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло сливочное традиционное)	80	1,78	2,52	10,53	72,14	4,95
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, * морковь, * лук репчатый, *томатная паста, *масло сливочное традиционное, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	60	1,42	1,89	5,96	47,40	12,96
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	51	0,56	0,10	1,94	12,28	12,79
1997	773 ТТК	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,30	0,13	6,15	32,67	40,34
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	14	1,04	0,36	7,26	37,13	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>32,57</b>	<b>12,46</b>	<b>55,24</b>	<b>476,71</b>	<b>72,11</b>
<b>Полдник</b>								
2016	113	* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» (* мука пшеничная высш.сорт, * масло сливочное традиционное, * сахар песок, * виноград сушеный (изюм), * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	35	2,74	2,11	17,41	99,52	0,00
2012	428	*ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (* пюре фруктовое сады придонья (пюр.пак.125 г))	125	0,00	0,00	22,50	90,00	2,00
1996	627 628 629	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА ,С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок, * лимон)	180/7	0,20	0,01	7,04	30,25	3,02
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>2,94</b>	<b>2,12</b>	<b>46,95</b>	<b>219,77</b>	<b>5,02</b>
<b>Всего</b>				<b>46,25</b>	<b>25,24</b>	<b>159,39</b>	<b>1 069,16</b>	<b>133,27</b>